NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

Dans ce numéro :

L'AUTOMASSAGE ET LE MASSAGE DU VENTRE

par les Drs G. et A. DURVILLE

Dans ce numéro :

LE SQUELETTE FOSSILE DU ROC DU BARBEAU

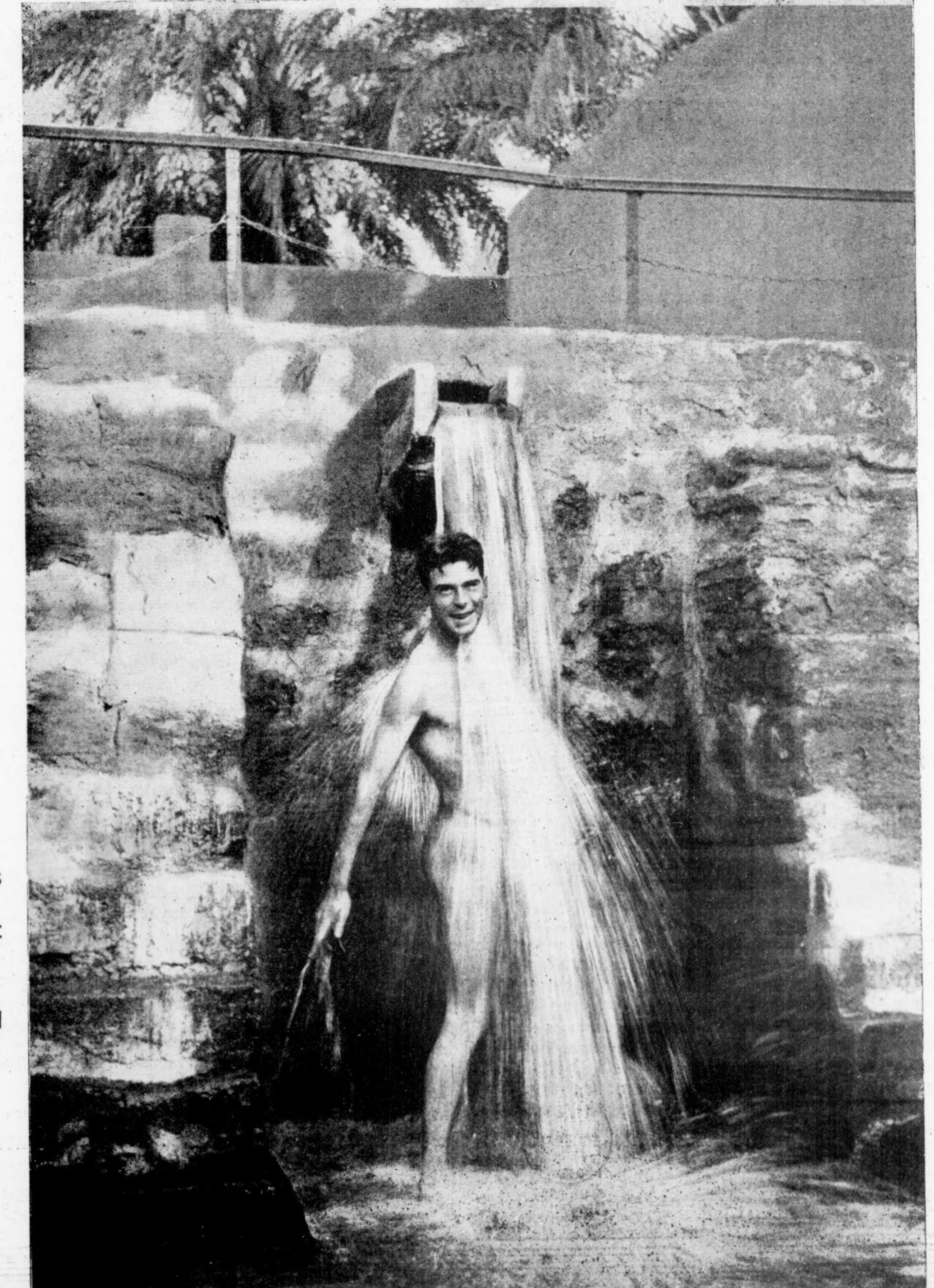
par Jacques DURVILLE

2 FRANCS

14e ANNÉE

N° 375

15 JUIN 1936



← IL Y A DES PISCINES AU SAHARA !... L'ARTICLE QUE NOUS PUBLIONS EN PAGE CENTRALE, ACCOMPAGNÉ DE BEAUX DOCUMENTS PHOTOGRAPHIQUES, NOUS L'APPREND, ET NOUS EXPLIQUE, D'AUTRE PART, COMMENT LES SAHARIENS FONT DU NATURISME SANS LE SAVOIR. * VOICI LA PUISSANTE DOUCHE NATURELLE FORMÉE PAR LE DÉVERSOIR DE LA PISCINE DE TIMIMOUN.

Photo M. Rondolot.

Au crible, les idées !...

L'AUTOMASSAGE ET LE MASSAGE DU VENTRE

Dès qu'on a terminé les mouvements de la gymnastique abdominale, il convient de procéder, rapidement, à l'automassage du ventre.

Cette pratique est importante, et il faut, pour qu'elle soit efficace, la réaliser correctement.

Signalons qu'il est difficile de faire l'automassage du ventre en position couchée ; dans cette attitude, les bras manquent d'aisance pour manœuvrer et se fatiguent à peu près en pure perte ; comme la tête est obligée de se soulever pour qu'on puisse voir ce qu'on fait, la paroi du ventre se contracte et cela empêche la friction d'agir en profondeur.

D'ailleurs, il n'y a aucun intérêt à procéder en position couchée, l'automassage ne pouvant avoir la prétention de remonter le moins du monde un estomac ou un intestin ptosique.

C'est en position debout qu'il faut procéder.

Ecarter les jambes transversalement, pencher la tête en avant et légèrement aussi le thorax ; en penchant tête et thorax en avant, on aide le ventre à être mou.

Avec une main posée bien à plat (1), exécuter, entre le pubis et l'ombilic, des cercles dans le sens où l'intestin évacue son contenu, c'est-à-dire de droite à gauche, en passant par le haut.

Faire les cercles d'abord superficiellement (effleurage), puis de plus en plus profondément (foulage).

Pour combattre spécialement la constipation, le foulage sera fait électivement sur la région du cœcum et du côlon ascendant, c'est-à-dire à droite de l'abdomen, en remontant, puis transversalement sous l'ombilic, pour le côlon transverse, puis en descendant vers la gauche, sur le côlon descendant.

L'adjonction de mouvements respiratoires et d'un peu de danse du ventre aux manœuvres précitées accroît l'efficacité de celles-ci, mais il est malaisé de les décrire. (Nous en faisons la démonstration pratique sur nos stades de Villennes.)

Disons seulement ici qu'il convient, pendant qu'on appuie sur le cœcum et le côlon ascendant, à droite de l'abdomen, d'inspirer pour gonfler le haut du thorax, en faisant comme si l'on aspirait tout le contenu du ventre vers les poumons, et on laisse retomber le thorax en expiration et revenir le ventre à sa place pendant qu'on appuie sur le côlon descendant.

(1) Il est inutile de graisser ou de talquer la main.

Notre père, Hector Durville, a, il y a plus de 40 ans, recommandé l'automassage abdominal que nous décrivons ici, combiné à une gymnastique qu'il appelait danse du ventre ; il guérissait, avec cela, les constipations.

Après les mouvements rotatoires, faire, vigoureusement, des claquements, avec les deux mains à plat ; la main droite claque la partie droite du ventre, la main gauche la partie gauche. Les claquements doivent être rapides ; il est plus commode de les faire alternants, plutôt que simultanés.

Après la séance de gymnastique abdominale, il faut faire la friction abdominale. La main, bien à plat sur l'abdomen, exécute un mouvement tournant, entre le pubis et l'ombilic, dans le sens des aiguilles d'une montre.

Quand il y a de la graisse à faire fondre, ne pas craindre de frapper vigoureusement ; la peau peut rougir sans inconvénient. Si, pendant qu'on frappe, l'on renverse légèrement la tête en arrière, la paroi abdominale se tend ; la graisse est ainsi prise entre deux forces qui favorisent sa destruction : force de la main qui frappe, et résistance de la paroi.

Encore contre la graisse abdominale, on exécutera des pincements du pannicule, les deux mains manœuvrant en même temps.

Et l'on terminera par un effleurage, comme on aura commencé.

Le massage est le complément souvent indispensable, en tout cas toujours utile, de la gymnastique et des frictions du ventre.

Il est un des puissants moyens qui aident à supprimer les états congestifs si fréquents de nos jours : états congestifs du foie, des voies biliaires, des reins, de la vessie, de la prostate, de l'utérus, des trompes, des ovaires...

Il favorise la circulation sanguine, aide à la résorption des stases et de la cellulite, favorise la destruction de la graisse, tonifie le système nerveux sympathique abdominal. Ainsi sert-il efficacement dans les inerties digestives d'origine sympathique, les états gazeux de l'abdomen, les états anxieux dûs à un trouble des plexus ; il est, aussi, le moyen souverain de guérir les ptoses, que celles-ci soient rénales, gastriques, intestinales ou utérines.

On peut dire que, jusqu'à nos travaux sur la question, jamais la médecine n'avait guéri les ptoses. Les médecins considéraient les abaissements organiques comme des états de fait définitifs ; ils se contentaient de lutter contre certains d'entre eux (ptoses de l'estomac, de l'intestin, du rein) par les ceintures orthopédiques, et n'attaquaient les autres (celle de l'utérus, par exemple) que par l'opération chirurgicale.

Nous avons, de tout temps, lutté contre les ceintures de toutes sortes ; nous avons apporté la preuve radiographique que la plupart d'entre elles sont absolument inefficaces, et qu'elles se contentent, à peu près toujours, d'écraser sur la colonne vertébrale l'organe abaissé, sans le remettre à sa place le moins du monde.

En plus, elles atrophient les muscles, de même que les atrophient tous les procédés d'immobilisation, les plâtres, en particulier.

Nous avons publié, dans Naturisme, depuis des années, de très nombreux articles pour protester contre l'emploi des sangles, quelles qu'elles soient, qui ont la prétention de réparer les ptoses.

Nous ne voyons pas davantage que l'avenir de l'équilibre abdominal soit dans les procédés chirurgicaux : toutes les refixations chirurgicales d'organes (estomac, rein, utérus...) donnent des résultats désastreux.

L'être humain n'est pas fait pour être cousu au fil d'argent.

LIRE EN PAGE 7 LA SUITE DU « CRIBLE » DES

Drs G. et A. DURVILLE.

Pour que l'humanité progresse

PHYSIQUEMENT et intellectuellement, l'homme est un complexe; son corps et sa pensée sont des assemblages.

Le composé intellectuel (la spiritualité) et le composé physique se mêlent étroitement et réagissent l'un sur l'autre.

La mentalité varie suivant le temps, les circonstances, le milieu et l'état physique de l'individu.

Et les sentiments que l'on a coutume de considérer comme les plus abstraits sont en réalité ambivalents et en étroite dépendance des composantes instinctives.

Nous discriminons les forces déterminantes ou motrices de nos actions suivant leur nature consciente ou inconsciente.

Mais si nous percevons nettement le caractère d'universalité et d'unité des énergies physiques qui nous guident, par contre nous discernons mal l'enchaînement et l'universalité des éléments psychiques du « moi ».

Quoi qu'il en soit, il nous apparaît que la personnalité humaine est un produit, une mixture de tendances conscientes, par conséquent volontaires, et d'automatismes instinctifs.

Cependant, si la routine constitue un élément essentiel de notre existence, il importe d'observer que le composé humain ne peut se réaliser et subsister qu'en fonction d'un équilibre résultant d'un dosage harmonieux.

De même que la loi du monde repose sur un équilibre, de même, singulièrement, l'homme subit cette nécessité d'équilibre.

Toutefois, par exagération d'égoïsme et de paresse, l'homme a hypertrophié la routine, tant dans l'ordre matériel que dans l'ordre intellectuel.

Et, par ce mot « routine », j'entends désigner tout ce qui dérive du conformisme, de la tradition, des institutions.

Certes, l'effort que l'homme effectue pour ordonner et organiser les acquisitions de sa vie intelligente est louable.

Mais l'homme a le grand tort de vouloir systématiser et fixer à tout prix.

Ainsi a-t-il établi d'une façon arbitraire des compartiments dans son évolution culturelle.

Or les modes mêmes de cette évolution lui échappent.

L'univers, sous la poussée des forces naturelles, subit un devenir constant.

En voulant fixer, stabiliser, immobiliser des situations qui leur sont profitables, les individus et les groupements d'individus (en fin de compte et toujours : l'individu) agissent contre les lois naturelles, provoquant les guerres (sur le plan ethnique), les révolutions (sur le plan social) et les crises (sur le plan économique).

Ce que l'homme n'accepte pas, la nature le lui impose, car il ne peut pas y avoir de victoire humaine sur la nature.

Détruisant leur cause et leur raison, le produit et l'effet se détruisent eux-mêmes.

C'est ainsi que les traités internationaux, les contrats privés, les diverses institutions et les constructions sociales, qui semblent à l'homme inébranlables, sont maintes fois brutalement et inopinément balayés.

Je n'hésite donc pas à poser en principe que pour être valable la tradition doit se conformer strictement aux lois vitales, aux données biologiques.

■

Qui plus est, l'homme a commis la faute capitale d'imaginer.

Les constructions humaines, toujours édifiées sous l'impulsion de l'intérêt particulier et tarées dans leur formation par l'égoïsme et la paresse, ne peuvent jamais se développer rationnellement dans un sens strictement social.

Le primitif, le simple, l'enfant, l'ignorant, ne pouvant connaître, se plaisent à imaginer. De plus, concevant difficilement l'abstrait, ils jugent l'univers d'après leurs propres tendances. Ils cherchent partout l'intention égoïste, l'intérêt immédiat et primordial. Et s'ils ne trouvent pas une explication humaine à leur mesure, ils font appel au surhumain, au surnaturel, au mystique.

Que l'on ne me fasse pas dire que l'imagination est en tout cas et absolument répréhensible.

Je sais qu'elle plonge par toutes ses fibres dans le subconscient instinctif — substratum de notre intelligence — où pénètrent les forces telluriques, et nous maintient ainsi en contact permanent et fécond avec l'univers.

Je sais que l'imagination explique le sens artistique et le génie inventif.

Mais je prétends que l'homme raisonnable doit contrôler son imagination, qu'il ne doit pas la subir mais la dominer.

Or je ne connais rien d'aussi faux que l'aristocratique et académique idée que l'homme se fait généralement de la spiritualité.

La pensée moderne courante, la pensée officielle, la pensée banale, la pensée littéraire sont outrancièrement arbitraires et conventionnelles.

Je ne reviendrai pas ici sur tout ce que j'ai écrit à ce sujet. Ce qui est certain, c'est que notre civilisation ignore le réel, le naturel, le simple, le sincère, le sain, le vrai, et par là elle méconnaît l'humain. L'homme moderne ne sait plus vivre.

■

Il ne suffit pas de critiquer.

Je dois maintenant formuler la conclusion utile des observations que je viens d'énoncer.

J'affirme donc que notre civilisation ne pourra progresser que si l'homme, faisant un effort d'intelligence et revenant à l'humain, se contraint à dominer son égoïsme, à contrôler son imagination et à organiser sa vie d'une façon qui fasse la part de l'instinct et celle de l'esprit.

■

Malheureusement, le retour au vrai exige un effort intellectuel, une humilité et une sincérité tels que peu d'hommes sont capables d'en poursuivre l'accomplissement.

En outre, il me semble presque impossible de faire admettre par nos contemporains que « retour au naturel » ne veut pas dire abdication de l'intelligence et abaissement de la personnalité, ainsi que les contempteurs du naturisme le laissent entendre, avec mauvaise foi.

■

Mes conclusions sont trop générales, trop théoriques pour être efficientes et utiles, objectera-t-on.

Aussi bien, mes lecteurs admettront que depuis longtemps j'en ai personnellement tiré un programme précis.

Il me suffira de les renvoyer à mes précédents articles contenant des propositions concrètes d'organisation sociale, dont j'espère d'ailleurs pouvoir reprendre et développer plusieurs points.

Je n'ignore pas que la réalisation d'un plan de cette espèce dépend beaucoup de l'état politique et économique d'un pays.

Or, si je me suis exprimé librement sur les questions économiques, on comprendra sans peine que je me sois abstenu de parler de statut politique, car infiniment peu nombreux sont (même chez les naturistes) les gens qui peuvent discuter cette question d'une façon totalement objective.

Mais, supposant un statut politique admis, j'ai nettement indiqué ce qu'il importait, à mon sens, de réaliser.

C'est une œuvre double de destruction et de construction, conforme à l'idéal naturiste.

Pour terminer, je me résumerai en affirmant à nouveau que les sociétés devraient être organisées non sur d'hypocrites astuces métaphysiques et sur des arguties juridico-politiques, qui faussent le libre jeu des lois naturelles (comme elles le sont actuellement), mais sur les données certaines et humaines de la biosociologie.

POL.

P.-S. — *M. S..., rue de Brétigny, Chartres.* — Je n'ai nullement la prétention de professer la doctrine orthodoxe *définitive* ni d'élaborer un évangile, ce qui serait *absolument* contraire à l'attitude que j'ai adoptée. Il vous suffira de vous reporter à mes articles précédents pour vous en convaincre. J'espère cependant pouvoir reprendre ici la discussion des idées que vous exposez.

M. G. H... des J.E.U.N.E.S. — Votre exposé m'a très vivement intéressé. Merci. J'espère pouvoir en tenir compte. — POL.

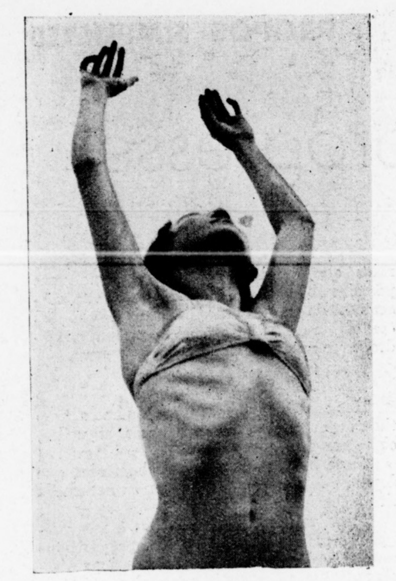
NATURISME
LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales
PARAIT LE 1er ET LE 15 DE CHAQUE MOIS
sur 16 pages.
Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : Dr André DURVILLE — *Rédacteur en chef :* Dr Gaston DURVILLE
Secrétaire général : Pierre AUDEBERT

DIRECTION-ADMINISTRATION :
15 *bis*, rue Cimarosa, PARIS (16e)
Téléphone : *Passy* 77-95
IMPRIMERIE - ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15e)
Téléphone : *Vaugirard* 06-83

« Naturisme » est en vente chez tous les marchands de journaux



← *Pour combattre les affections nasales : la rééducation respiratoire associée à la culture physique.* (Photo Naturisme.)

NOS VOIES RESPIRATOIRES SUPÉRIEURES

L'hygiène du nez

L'INDIVIDU sain respire normalement par le nez, dont le bon fonctionnement a sur la santé générale une influence certaine, qui n'est plus aujourd'hui discutée.

La bouche n'est point faite pour respirer ; ce n'est qu'exceptionnellement, dans l'effort sportif violent, que la respiration buccale peut servir d'appoint à la respiration nasale, lorsque la circulation est suractivée et demande un appel d'oxygène plus grand — encore que certains champions utilisent exclusivement la respiration nasale.

Il n'est pas plus concevable de respirer par la bouche que de s'alimenter par le nez.

Dans certaines espèces animales, le nez est en communication directe avec la trachée, le larynx s'ouvrant dans le rhinopharynx grâce au prolongement de l'épiglotte ; la respiration buccale est impossible aux pachydermes et aux cétacés. Les chevaux, eux non plus, ne peuvent respirer par la bouche, et une double paralysie faciale, en aplatissant leurs naseaux, les asphyxierait sans le secours de la trachéotomie.

L'air, en traversant le nez, s'échauffe et s'humidifie ; il se purifie dans les replis de la muqueuse, dont la sécrétion a une action bactéricide ; il permet, dans son trajet nasal, une aération convenable des sinus — cavités annexes du nez — et, grâce à la perméabilité de la trompe d'Eustache, « tuyau d'aération de l'oreille moyenne », il maintient l'égalité de pression dans la caisse du tympan, condition essentielle d'une bonne audition.

C'est au niveau de la portion supérieure des fosses nasales que se trouve située la zone olfactive ; le courant d'air inspiratoire chargé de particules odorantes ne parviendra à sensibiliser cette zone que s'il peut librement circuler ; on connaît aussi l'influence des troubles olfactifs sur les sensations gustatives.

Le nez a encore un rôle phonatoire : il forme avec les sinus une véritable caisse de résonance ; lorsque les fosses nasales sont bouchées, la voix prend un timbre spécial : elle devient nasonnée.

Enfin, la muqueuse nasale est le point de départ de toute une série de réflexes dont la sympathicothérapie nous a montré l'importance.

En dehors de toutes lésions endonasales agissant comme épines irritatives sur le sympathique et qu'il convient de traiter suivant les procédés habituels, on sait que de simples touches correctement appliquées sont capables de guérir l'asthme dans ses formes les plus rebelles. Les coryzas spasmodiques, le rhume des foins, les migraines, diverses algies peuvent aussi être avantageusement traités par la sympathicothérapie ; de même certaines constipations, l'entérite mucomembraneuse, les douleurs menstruelles.

C'est en améliorant la circulation dans les différents organes, en les décongestionnant par simple excitation nasale des fibres du sympathique, que peuvent s'expliquer les résultats obtenus dans l'angine de poitrine, l'hémiplégie, la paralysie infantile ; mais ces guérisons sont encore très aléatoires. La sympathicothérapie mérite mieux que d'être discréditée en voulant en faire une panacée universelle.

Le rôle physiologique du nez est donc considérable ; le traitement de ses affections et son hygiène ne sauraient être négligés sans entraîner de graves troubles de la santé.

Chez le nourrisson, l'obstruction nasale empêche l'enfant de téter, trouble son alimentation, gêne son développement. Le coryza, affection généralement bénigne chez l'adulte, devient une maladie grave chez le tout jeune enfant ; le rhume bouche son nez, l'expose plus particulièrement aux otites, et trop souvent à la broncho-pneumonie.

Aussi convient-il d'éviter au nouveau-né tout refroidissement et de le préserver de toute contagion.

Le médecin, s'étant assuré qu'il ne s'agit ni d'un coryza gonococcique ni d'un coryza syphilitique, conseillera l'aspiration des mucosités avant chaque tétée, au moyen d'une poire en caoutchouc; les instillations éphédrinées, en provoquant la vaso-constriction de la muqueuse, permettront l'alimentation. Evitez toujours le lavage, dangereux pour l'oreille et capable de provoquer un spasme glottique.

L'obstruction nasale, chez l'enfant plus grand et chez l'adulte, se traduit par la bouche ouverte, la gorge sèche, des coryzas à répétition avec infection descendante, pharyngites et laryngites chroniques, trachéo-bronchites rebelles au traitement lorsqu'elles ne sont pas rapportées à leur véritable cause.

Nous avons signalé la perte de l'odorat ; insistons sur la surdité, puisque, dans plus de la moitié des cas, cette infirmité est d'origine rhinopharyngée.

N'oublions pas les troubles de la voix et rappelons les infections ascendantes des voies lacrymo-nasales.

Les déformations squelettiques maxillo-faciales (mauvaise implantation dentaire) et thoraciques (thorax étroit prédisposant à la tuberculose) sont parmi les conséquences les plus fâcheuses de l'imperméabilité nasale.

C'est au spécialiste de lever l'obstacle qu'il aura constaté à l'examen. Mais cette intervention n'est pas toujours suffisante ; il sera souvent nécessaire de faire suivre l'acte opératoire d'une rééducation fonctionnelle pour apprendre au malade à respirer par le nez et corriger par la gymnastique les déformations squelettiques. Ainsi, rééducation respiratoire et culture physique musculaire se compléteront. On sait aussi que la peau joue dans la respiration un rôle très important : le réflexe respiratoire est commandé par la sensibilité cutanée. Exposez votre épiderme à l'air et au soleil, suivant les excellents principes naturistes ; faites donc votre gymnastique en nudité totale.

Dans la question d'hygiène nasale, il est un détail très important : il faut savoir se moucher correctement, car en toutes choses « il y a la manière ». C'est aux mamans de faire l'éducation de leurs enfants : évitez le mouchage violent par les deux narines à la fois ; on devra comprimer une narine avec le doigt et souffler par l'autre, alternativement à droite et à gauche. On empêchera ainsi le reflux, dans la caisse du tympan, par la trompe d'Eustache, des mucosités septiques du nez, causes d'otite aiguë au cours d'un coryza et de surdité progressive lorsque le mouchage, habituellement pratiqué d'une façon défectueuse, entraîne, après plusieurs années, des lésions inflammatoires chroniques et, comme processus de réaction, la sclérose de l'oreille.

(LIRE LA SUITE EN PAGE 6)

LE SQUELETTE FOSSILE du Roc du Barbeau

Le crâne de l'Homme fossile du Roc du Barbeau, dessiné dans la position où l'archéologue Maurice Vidal l'a trouvé. Les dents qu'on voit auprès du crâne n'ont pas de caries.

RAPPORT à la Commission d'Archéologie de la Société Naturiste

par **Jacques DURVILLE**
de la Faculté des Sciences

Messieurs,

POUR voir le squelette fossile du Roc du Barbeau, qui vous intéresse à juste titre, je me suis rendu dans la Dordogne, sur la vallée de la Vézère, au petit village du Moustier.

Le Moustier, station préhistorique bien connue, a donné son nom, vous le savez, à une des trois époques du Paléolithique inférieur: l'époque moustérienne; mais je vous signale que notre squelette n'a rien de commun avec l'époque moustérienne.

Le Moustier est situé tout près de cette autre station archéologique qu'est le village des Eysies. On ignore beaucoup trop, en France, l'intérêt de tout ce pays, qui est plein des restes de nos ancêtres multimillénaires. On a eu raison de l'appeler « la capitale du monde préhistorique ».

J'ai vu le squelette fossile.

Il se trouve, actuellement, dans un hangar, chez M. Roye, restaurateur au Moustier, en attendant que la direction des Monuments préhistoriques ait statué sur son sort.

C'est tout près du Moustier, au Ruth, commune de Tursac (Dordogne), dans l'abri sous roche dit Roc du Barbeau, que le fossile a été découvert.

Disons tout de suite que la découverte est due à un passionné d'archéologie, entièrement désintéressé, qui habite la région : Maurice Vidal, de Plazac. Celui-ci a été aidé dans ses fouilles par le fils du restaurateur dont nous avons parlé déjà, et René Roye, propriétaire de la fouille.

Nous n'avons pas eu la bonne fortune de rencontrer Maurice Vidal (il était à la pêche), mais on verra par la suite que ni la commission, ni les lecteurs de *Naturisme* ne pâtiront de cet état de fait, ce distingué chercheur devant être bientôt des nôtres et se proposant de parler lui-même dans nos colonnes.

Mais occupons-nous du squelette.

Avec beaucoup de précautions, il fut apporté dans le hangar où il est encore et où nous l'avons vu. Au Roc du Barbeau, on avait pris soin de l'encastrer dans du plâtre, solidement, avant de le transporter au Moustier.

Il a été dégagé là et nous avons constaté que le cadavre était replié sur lui-même, genoux fléchis, coudes aux genoux, mains à la tête.

Cette attitude a déjà été la même pour plusieurs hommes fossiles : homme de Chancelade, femme de Tronsac, tous deux magdaléniens, par exemple.

Par conséquent, l'homme du Barbeau a été inhumé en attitude repliée.

Point intéressant, la dalle porte des traces précises de feu, ce qui laisse à penser que le corps fut placé *sur un foyer*.

Il était orienté est-ouest, tête à l'ouest.

Le crâne nous paraît dolichocéphale (1). Le front est haut ; les arcades sourcilières sont *assez saillantes* (moins saillantes que chez certains hommes fossiles plus anciens, celui de Néanderthal, par exemple).

Je vous prie, messieurs, de ne pas me demander aujourd'hui des précisions plus grandes sur les caractéristiques craniennes de l'homme du Barbeau ; nous nous proposons en effet, mon père et moi, de faire sous peu, avec la collaboration de Maurice Vidal, une étude approfondie du crâne et des maxillaires, ainsi que toutes les mensurations ; nous vous tiendrons au courant, si vous le désirez.

Donnée importante au point de vue naturiste, les dents que nous avons vues ne portent pas trace de carie.

Dans le même niveau que le squelette, plus ou moins près de lui, Maurice Vidal et René Roye ont trouvé des silex taillés assez nombreux. Le style de ces silex ainsi que le niveau du gisement sont tels qu'ils précisent l'époque à laquelle a vécu l'homme fossile : début de l'époque néolithique. On a souvent appelé cette époque mésolithique ; elle précède l'époque de la pierre polie.

Certains des silex ont une finesse extraordinaire (en particulier des burins très petits, micro-burins, comme on les appelle) ; ils révèlent une technique très précise pour travailler la pierre.

L'homme fossile du Roc du Barbeau n'a donné lieu, jusqu'à ce jour, qu'à un mouvement de curiosité trop limité. Quelques journaux locaux ont parlé de lui et ne se sont pas privés de dire des inexactitudes.

Un seul rapport scientifique — à ma connaissance — a été fait ; il a paru dans l'*Anthropologie*, sous le titre : « L'Homme du Roc du Barbeau et son gisement », et sous la double signature de Maurice Vidal d'une part et d'autre part de M. Peyrony, inspecteur des monuments préhistoriques.

M. Peyrony écrit dans ce rapport :

« L'importance de la découverte du Roc du Barbeau réside dans le fait que *c'est le premier gisement de ce genre découvert bien en place dans le Périgord* et que le squelette, datant du Sauveterrien, est d'une époque antérieure à celui trouvé dans le Tardenoisien du Cuzouls, près de Gramat (Lot). »

Nous sommes en présence, messieurs, d'une curiosité archéologique.

Jusqu'à présent, on croyait que l'antiquité sauveterrienne n'avait pas existé dans le Périgord. La découverte de Maurice Vidal comble un vide dans l'arbre généalogique de nos lointains ancêtres.

Avant notre départ du Moustier, Mme Roye, femme du restaurateur déjà cité, nous a remis, pour notre collection personnelle, trois silex taillés trouvés auprès du fossile ; l'un d'eux est le micro-burin que voici, le second est ce perçoir, qui pouvait servir à coudre ensemble les

(1) Un crâne dolichocéphale est un crâne allongé d'avant en arrière ; cette forme est différente de la forme brachycéphale, laquelle est large, transversalement. (*Note de la rédaction.*)

peaux de bêtes servant de vêtements, le troisième est un couteau.

Mme Roye nous a remis, d'autre part, de beaux dessins à la plume représentant les uns le crâne du squelette, les autres des outils de pierre ; nous reproduisons les meilleurs de ces dessins.

Je ne puis terminer cette communication — trop courte pour l'intérêt qu'elle représente — sans féliciter personnellement Maurice Vidal, l'infatigable fouilleur de la préhistoire ; il n'a été aidé pécuniérement par personne. Et je remercie Mme Roye, que j'ai soustraite aux travaux de son ménage pendant le temps de mon investigation.

Jacques DURVILLE.

■ ■ ■

DISCUSSION

Après la communication de Jacques Durville, les questions suivantes ont été posées :

1° L'Homme du Roc du Barbeau est-il vraiment d'époque préhistorique ? N'aurait-il pas été apporté dans le gisement ?

2° Peut-on nous expliquer pourquoi le corps a été placé sur un foyer ?

3° Que peut signifier l'absence de caries dentaires ?

4° Si le squelette est vraiment préhistorique, qu'est-ce qui fait dire à Jacques Durville qu'il appartient plutôt à l'époque mésolithique qu'à l'époque paléolithique ?

5° Quel âge peut-on accorder au fossile ?

6° A quelle race d'hommes cet ancêtre appartient-il ?

Le docteur Gaston Durville, président de la commission, est sollicité de répondre à ces questions.

Voici la réponse de celui-ci :

1° Le squelette n'a pas été apporté dans l'abri du Roc du Barbeau.

Tout d'abord, la bonne foi de M. Vidal ne peut pas être suspectée. Ensuite, on ne trouve pas des squelettes fossiles quand on en a besoin, pour les transporter...

D'autre part, les silex qu'on nous montre à côté du squelette **correspondent à l'époque de celui-ci.** Jacques Durville signale que le squelette paraît être du début du néolithique ; les silex sont, eux, certainement, du commencement de cette époque.

Divers outils de silex taillé trouvés dans l'abri du Roc du Barbeau, à Tursac (Dordogne), auprès du squelette fossile, et qui, d'après le Dr Gaston Durville, auraient 10 à 12.000 ans d'âge. Les plus petits des silex sont des burins d'une rare finesse.

M. Peyrony, qui a étudié ces derniers et qui est admirablement placé pour juger, précise que les uns sont **Tardenoisiens** et les autres **Sauveterriens,** deux phases du mésolithique, autrement dit époque précédant celle de la pierre polie.

Dans la communication qu'il a fait paraître dans « L'Archéologie », et consécutivement à l'examen qu'il a fait sur place, il ajoute que « le squelette appartenait bien au milieu dans lequel il gisait ».

2° Pourquoi le squelette était-il placé sur un foyer ?

A l'époque néolithique, on détruisait les cadavres (par le feu par exemple) ; c'est la raison qui fait que les squelettes de cette époque sont si rares. Les incinérations n'avaient certes pas pour raison un but d'hygiène ; il semble qu'elles devaient avoir pour cause la peur des revenants. Si l'on brûle le mort, on l'empêche de « revenir ».

Toutes les populations primitives ont peur des morts ; le culte que les noirs d'Afrique rendent aux morts s'explique davantage par la crainte des revenants que par le respect des ancêtres.

Les traces de feu sur la dalle nous apparaissent comme étant une garantie de plus d'authenticité.

3° Que signifie l'absence de caries dentaires ?

Elle semble signifier que l'homme d'alors était **moins arthritique,** moins dégénéré que nous. Il était plus naturiste.

A l'époque néolithique, l'homme est devenu **cultivateur,** et la grande ville, tombeau des races, n'existe pas.

La constatation dentaire faite par mon fils vient à l'appui de ce qu'a récemment affirmé dans « Naturisme » notre estimé collaborateur Moreau-Bonnetain, le chirurgien-dentiste bien connu.

4° et 5° Le squelette est-il paléolithique ou néolithique ? Et quel âge peut-on lui attribuer ?

Quoique le Moustier soit une des parties de la plus ancienne préhistoire, il apparaît certain que l'Homme fossile du Barbeau n'est ni Chelléen, ni Acheuléen, ni Moustérien, autrement dit n'appartient pas à l'époque quaternaire la plus lointaine et qu'on appelle le paléolithique inférieur.

Il n'appartient pas, non plus, au quaternaire qui a suivi (paléolithique supérieur : Aurignacien, Solutréen, Magdalénien, ou âge du renne) ; le niveau où on l'a trouvé est un peu plus élevé ; il est donc certainement plus récent.

En outre, à l'époque magdalénienne (époque du renne), la température de la France était très froide. Quand vivait l'Homme du Barbeau, la température, au contraire, s'était réchauffée, ce qu'on constate du fait que mammouths, rennes, ours des cavernes avaient disparu (puisqu'on ne retrouve pas leurs restes dans le gisement). Par contre, on y trouve les restes des mêmes animaux qu'à notre époque : ancêtres de nos chevaux, de nos bovidés, de nos sangliers, de nos cerfs.

Le gisement du Roc du Barbeau est mésolithique.

A mon avis, on peut lui attribuer 10 à 12.000 ans.

Je joins, personnellement, mes félicitations à celles que mon fils adresse à l'archéologue Maurice Vidal, et je demande à mes collègues qu'ils m'autorisent à offrir à celui-ci une place dans notre commission d'archéologie.

■

La commission émet des vœux pour que l'archéologue Maurice Vidal soit des nôtres et lui demande de donner un avis personnel sur sa découverte.

Dans un prochain numéro :

L'ARCHÉOLOGUE MAURICE VIDAL, NOUVEAU MEMBRE DE NOTRE COMMISSION D'ARCHÉOLOGIE, PARLERA A NOS LECTEURS DE SA DÉCOUVERTE

L'HYGIÈNE DU NEZ

(SUITE DE LA PAGE 4)

Il est enfin une pratique dont on a beaucoup abusé : c'est celle des lavages du nez ; ils sont absolument contre-indiqués dans tous les cas de rhinite aiguë pour éviter l'infection de la trompe par les sécrétions nasales, et aussi dans les cas d'obstruction du nez, car il faut alors donner au liquide injecté une pression trop forte, au détriment de l'oreille.

L'eau, même bouillie, est irritante pour la muqueuse nasale ; il faut la rendre isotonique, c'est-à-dire l'additionner de sel marin dans la proportion de 7 gr. 50 de sel pour un litre d'eau : on pourra ainsi l'employer sans danger pour la muqueuse, dans quelques cas à bien préciser par le spécialiste, mais jamais pour pratiquer simplement la toilette du nez ; ce serait inutile et dangereux. Les solutions antiseptiques ne valent guère mieux; elles altèrent l'épithélium pituitaire et sont souvent la cause de la perte de l'odorat.

Le lavage du nez devient quelquefois une véritable manie. Le nettoyage à la serviette de l'entrée des narines sera seul autorisé ; pour le reste, on se contentera de renifler un peu de vaseline stérile si l'on doit séjourner au milieu de poussières abondantes; on s'en débarrassera ensuite facilement par simple mouchage.

Nous terminerons cet article en sortant du cadre étroit de la spécialité. Considérant la susceptibilité aux rhumes, le catarrhe naso-pharyngé, les rhinites spasmodiques et l'asthme, dans toutes ses modalités, comme autant de manifestations du neuro-arthritisme respiratoire — diathèse d'hypersensibilité consécutive à l'insuffisance hépatique — nous conseillerons encore une fois la thérapeutique naturiste. Surveillez particulièrement votre régime alimentaire : « Le secret d'une bonne santé, écrivent les docteurs Durville, est dans l'harmonie digestive. » Faites en sorte que votre muqueuse rhino-pharyngée ne serve point d'émonctoire à toutes les toxines que peut fabriquer un tube digestif en mauvais état.

Dr JUIN,

Chef du service d'oto-rhino-laryngologie à l'Institut Naturiste.

POUR VAINCRE LA PASSION DU TABAC

Le deuxième jour de la cure

Le fait de vous être endormi en portant, avec intensité, votre *pensée* sur le désir de développer votre attention a déterminé votre subconscient à s'imprégner, durant toute la nuit, de cette pensée, à la mûrir, à la fortifier, à la faire sienne (1).

Pendant que vous dormez, par conséquent, sans aucun effort pour vous, un travail important se poursuit en vous.

Vous jugerez de l'intensité de ce travail, dès votre réveil, au fait que la pensée sur laquelle vous vous êtes endormi se présente spontanément à votre cerveau à l'instant même où votre conscience prend connaissance d'elle-même.

Vous n'aurez donc pas, au matin de ce deuxième jour, à reporter les yeux sur l'inscription graphique à laquelle vous avez eu recours hier. Cette pensée fait maintenant partie de vous-même.

Avant de vous lever :

En détachant nettement les syllabes, prononcez trois fois la formule : « *Je fais at-ten-tion à tout ce que je fais* », à voix basse.

Prononcez deux fois la même phrase, toujours lentement et en pensant à sa signification, à mi-voix.

Après un intervalle de trois secondes, prononcez une dernière fois les mêmes mots, à haute voix.

Ensuite, avant de vous lever, une autre réflexion s'impose : « Je sens que je suis dans la bonne voie. Je sens que je peux développer en moi des qualités qui ne sont qu'endormies. Dès aujourd'hui, je vais m'appliquer à réduire nettement le volume de tabac que j'allume chaque jour. C'est réellement stupide d'être esclave d'une manie aussi puérile, qui ne me procure d'ailleurs pas un plaisir défini. La cigarette presque consumée a un goût désagréable, et donne mauvaise odeur à mon haleine, ce qui est gênant pour ceux qui m'approchent, sans compter cette odeur très pénible de fumée froide qui s'attache à mes vêtements. Donc, c'est d'accord : *Aujourd'hui, je fumerai le moins possible.* »

Durant une minute, vous appuierez votre *pensée* sur cette résolution que vous joindrez volontairement à votre désir de faire *attention à tout ce que vous faites*. Ensuite, levez-vous.

Les gestes rituels se dérouleront devant votre pensée comme la veille. Cependant, vous profiterez déjà de l'entraînement acquis. Mieux que la veille, vous penserez à ce que vous faites. Votre esprit aura moins de velléités de vagabonder hors de votre contrôle.

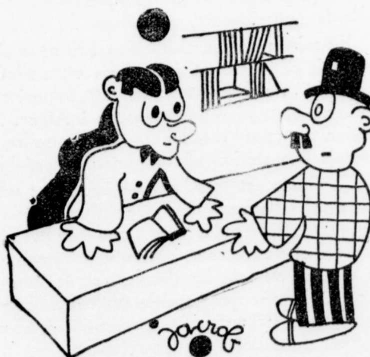
Cette constatation même doit vous montrer combien l'effort que vous tentez actuellement vous est profitable et combien les bénéfices que vous en retirez vous restent acquis. Que cette pensée vous donne la persévérance et l'encouragement nécessaires.

Vous allez avoir, au cours de cette journée, divers phénomènes à observer. Etant devenu attentif, vous allez être un observateur de premier ordre.

(A suivre.) **Georges ROUX.**

(1) Cet article est extrait du livre de Georges Roux : *Ne fumez plus*, dont nous avons publié les premiers chapitres dans nos numéros des 1er avril, 1er et 15 mai et 1er juin.

ERREUR N'EST PAS COMPTE



— *Dites donc, misérable, vous m'avez vendu de la strychnine au lieu de sulfate de soude !*
— *Oh ! excusez-moi... Vous me devez encore trois francs.*

L'automassage et le massage du ventre

(SUITE DE LA PAGE 2.)

Le massage bien fait — mais il est indispensable qu'il soit bien fait — est, nous le redisons, la clé de la guérison des ptoses ; *il agit non pas seulement sur le muscle lisse qu'il oblige à se contracter et, par conséquent, à se développer, mais sur la fonction nerveuse qu'il tonifie, sur la fonction glandulaire qu'il avive, sur les inflammations,* même quand elles vont jusqu'à l'ulcération, *et sur les brides cicatricielles.*

Il est le seul moyen efficace pour détendre celles-ci, pour les allonger et même pour les rompre et les faire se résorber.

Il nous arrive couramment de pratiquer le massage, même dans des états microbiens, chroniques, subaigus et même aigus.

Si curieux que ce puisse paraître pour le profane, le massage, par exemple dans certaines appendicites et salpingites suppurées, ne nous a jamais donné la moindre complication péritonéale.

Il est entendu, d'ailleurs, que, dans ces cas particuliers, nous n'autorisons pas que le massage soit fait hors de chez nous, même par un médecin, *si celui-ci n'est pas rigoureusement spécialisé.* (On *n'apprend pas, en effet, le massage à la* Faculté *de Médecine, et il ne suffit pas qu'on soit médecin pour qu'on sache faire un massage difficile.*)

Pour montrer le progrès qu'a réalisé, depuis quelques années, l'idée du massage abdominal, résumons le texte d'un article que l'un de nous a publié dans Naturisme, *le 20 avril* 1933, *sous le titre « Le massage qui guérit les ptoses » :*

« Quand je fis, en 1912, *ma première communication sur l'effet salutaire du massage du foie, un des honorables confrères m'objecta que* le foie était un frêle organe, dans lequel il fallait se garder d'enfoncer les doigts.

« L'année d'après, pourtant, on me demandait des masseuses, pour le plus grand établissement thermal du monde ; elles allaient y soigner des milliers de foies par le massage...

« ... Et, de tous les côtés, les médecins de l'Ecole classique nous envoient des ptosiques à masser.

« ... Et, dans les sociétés médicales, on commence à parler des heureux effets que produit le système. Mais, comme le massage fait à la main est fatigant pour l'opérateur, et que les médecins, en général, n'aiment pas ou ne peuvent pas fatiguer leurs muscles, on crée des variantes de notre massage ; à l'une on donne le nom de réflexothérapie abdominale ; *à une autre on donne le nom de* martelage...

« Le martelage (*dit une communication faite à la* Société médicale des Hôpitaux de Paris) *consiste à pratiquer, avec un marteau spécial, la percussion du ventre, et à provoquer ainsi les contractions des organes à fibres lisses...*

« Le martelage doit être pratiqué sans grande force, à petits coups répétés...

« Le martelage du ventre constitue un moyen thérapeutique très efficace... — continuait la communication. Il agit à la façon du massage, pour combattre les dilatations, les fermentations, la constipation... »

Nous terminions notre article en disant :

« Eh, eh ! Le martelage agit à la façon du massage... Mais alors, est-il bien utile de marteler, quand il est si facile de faire comme nous, c'est-à-dire de masser ? »

Drs G. et A. DURVILLE.

BRUITS ET POTINS

PAUVRE INTELLIGENCE HUMAINE !

Le docteur Wecohler, qui est, nous dit-on, l'un des savants les plus appréciés de l'hôpital Bellevue à New-York, vient de livrer au public la conclusion de ses travaux sur l'intelligence humaine, travaux qu'il poursuivait depuis de longues années.

Cette conclusion est fort triste. Il paraît, en effet, que notre intelligence croît jusqu'à l'âge de 15 ans et reste ensuite stationnaire pendant dix ans. A partir de 25 ans, elle diminuerait chaque année avec ténacité et obstination.

Pour juger de l'excellence des travaux du docteur Wecohler, une donnée nous manque : l'âge de ce distingué savant.

■ ■ ■

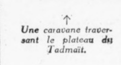
L'EXPÉRIENCE IMPRÉVUE

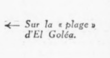
Un malfaiteur, sans doute plus audacieux que perspicace, a dérobé à l'Institut du cancer de Villejuif, voici quelques mois, huit lapins plus ou moins atteints de tuberculose ou de cancer.

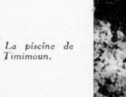
Jadis, un autre cambrioleur, qui, lui aussi, avait volé des animaux malades, eut le bon esprit de lâcher à travers champs sa piteuse capture.

Six mois plus tard, on retrouva, grâce à une marque distinctive, l'un des lapins volés. Mais il n'était plus tuberculeux le moins du monde ; et les savants s'inclinèrent devant les heureux effets du grand air et de la liberté.

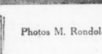
LE NATURISME AU SAHARA


Une caravane traversant le plateau du Tadmaït.


Sur la « plage » d'El Goléa.

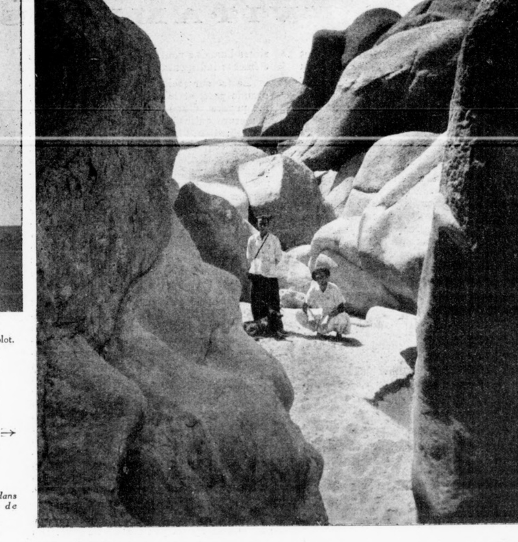

La piscine de Timimoun.

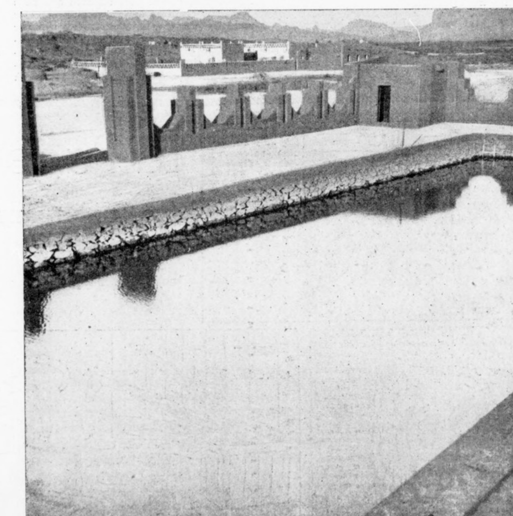
Photos M. Rondolot.

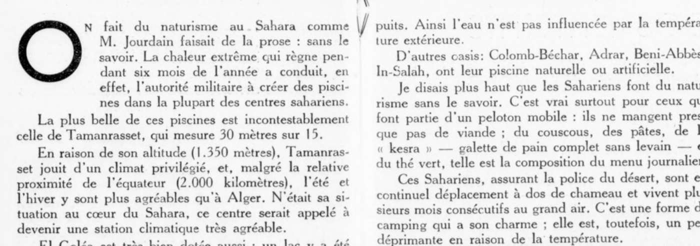

Paysage du Hoggar.

Sous-bois dans la palmeraie de Timimoun.

La piscine de Tamanrasset.







On fait du naturisme au Sahara comme M. Jourdain faisait de la prose : sans le savoir. La chaleur extrême qui règne pendant six mois de l'année a conduit, en effet, l'autorité militaire à créer des piscines dans la plupart des centres sahariens.

La plus belle de ces piscines est incontestablement celle de Tamanrasset, qui mesure 30 mètres sur 15.

En raison de son altitude (1.350 mètres), Tamanrasset jouit d'un climat privilégié, et, malgré la relative proximité de l'équateur (2.000 kilomètres), l'été et l'hiver y sont plus agréables qu'à Alger. N'était sa situation au cœur du Sahara, ce centre serait appelé à devenir une station climatique très agréable.

El Goléa est très bien dotée aussi ; un lac y a été créé artificiellement, au moyen d'un puits artésien. Imaginez ce contraste saisissant : une étendue d'eau entourée d'arbres et de roseaux, où barbotent quelques baigneurs en slip, et au loin les derniers contreforts du « Grand Erg »... Timimoun possède également sa piscine. Quel merveilleux délassement, pour un Saharien, que de se tremper dans l'eau claire et fraîche, quand il y a 45° à l'ombre ! La piscine est alimentée par une *séguia* qui, elle-même, prend son eau à une *foggara*. Une foggara est un ruisseau souterrain jalonné par de nombreux puits. Ainsi l'eau n'est pas influencée par la température extérieure.

D'autres oasis: Colomb-Béchar, Adrar, Beni-Abbès, In-Salah, ont leur piscine naturelle ou artificielle.

Je disais plus haut que les Sahariens font du naturisme sans le savoir. C'est vrai surtout pour ceux qui font partie d'un peloton mobile : ils ne mangent presque pas de viande ; du couscous, des pâtes, de la « kesra » — galette de pain complet sans levain — et du thé vert, telle est la composition du menu journalier.

Ces Sahariens, assurant la police du désert, sont en continuel déplacement à dos de chameau et vivent plusieurs mois consécutifs au grand air. C'est une forme de camping qui a son charme ; elle est, toutefois, un peu déprimante en raison de la température.

Malheureusement, le bénéfice de ce genre de naturisme est souvent perdu, car, en général, le Saharien rentrant du peloton s'adonne à la dangereuse boisson algérienne qu'on appelle « anisette ». Si par hasard vous rencontrez un Saharien original et un peu « toqué », n'imaginez pas, comme beaucoup, que l'influence du soleil ardent est la cause de son déséquilibre ; ne dites pas qu'il a reçu « le coup de bambou », mais pensez simplement qu'il a abusé de la dive bouteille...

M. RONDOLOT.

Historique de la question des VITAMINES

CRÉÉ en 1912 par Funk, le mot vitamine sortit rapidement du vocabulaire scientifique pour connaître une grande faveur auprès du public. Sans aucune règle précise, d'une manière tout empirique, chacun s'efforce actuellement, dans son alimentation, d'absorber des vitamines, matières un peu mystérieuses, dont on ignore le plus souvent le pouvoir, mais dont le nom est séduisant; des commerçants, plus soucieux de leur négoce que de la réalité scientifique, exploitent cet état d'esprit, et certains ont même mis en vente des produits ne renfermant pas moins de... 100 % de vitamines, laissant d'ailleurs le consommateur expliquer à sa fantaisie cette proportion impressionnante.

La question des vitamines n'est pas née, comme on le croit, brusquement; elle existait depuis longtemps, à l'état latent, et elle représente le fruit d'un long travail et d'une lente évolution dans divers domaines de la biologie. Des médecins, cherchant l'étiologie et par suite la thérapeutique de certaines maladies graves, s'aperçurent que l'une des causes essentielles était l'absence, dans l'alimentation, de certaines substances qui, à doses infinitésimales, étaient indispensables à un bon équilibre biologique. D'autre part, des savants, étudiant la nature et la proportion des substances nécessaires à la vie, expérimentaient sur des animaux en créant des régimes artificiels.

Ne parvenant pas à entretenir la vie avec ces mélanges, ils s'aperçurent de l'importance capitale de « l'indéterminé alimentaire ». Ce résultat, commun à ces deux groupes de chercheurs, mit en évidence la réalité des vitamines.

On peut se demander pourquoi de graves maladies, telles que le scorbut, le béribéri, le rachitisme, etc., causées par une hygiène alimentaire défectueuse, existent depuis des temps très éloignés, pourquoi aussi la nourriture humaine peut se trouver privée de ces éléments indispensables à la vie.

Le facteur social intervient ici pour une grande part, et le nier serait, à mon avis, la preuve d'une mauvaise observation. A mesure qu'il s'est élevé dans l'échelle de la civilisation, l'homme a été amené à s'écarter des règles d'une alimentation saine. Il s'est efforcé d'obtenir, par des croisements appropriés, par des greffes hardies, des graines bourrées d'huile ou d'amidon, des fruits de plus en plus riches en sucres; il utilisa également en trop grande quantité la chair des animaux que l'élevage mettait à sa portée. Ensuite, l'homme civilisé « conserva » ces produits et eut tendance à faire abus de ces aliments; les fruits, les herbes, furent un peu dédaignés, car il était nécessaire d'aller les chercher au loin.

Les progrès de la civilisation, entraînant des besoins et des désirs nouveaux, amenènent l'homme à rechercher de nouvelles sensations gustatives; il transforma ses aliments : cuisson prolongée, mélange de produits associés au hasard, graines dépouillées de leur enveloppe, etc. Cette perversion du goût a fait que de nombreux individus, négligeant la valeur nutritive des aliments, recherchent des succédanés qui possèdent la saveur rencontrée dans les aliments naturels. De plus, la vie actuelle trop agitée, les soucis croissants, les occupations tyranniques empêchent l'individu de penser à son alimentation. Il prend des aliments de synthèse (saccharine) ou ceux qui se préparent rapidement (extraits de viandes, conserves).

Quant aux légumes verts, aux fruits, ils sont considérés un peu comme un luxe. Les Américains, encore plus esclaves que nous de la vie moderne, ont vu se multiplier les maladies d'origine alimentaire causées par un abus de conserves, et il leur fallut organiser des expériences sévères pour reconnaître l'origine de ces troubles. Ces maladies, conséquences de l'erreur qui consiste à enlever, à négliger les substances indispensables, sont des maladies par carence de vitamines ou des avitaminoses spontanées.

Un autre facteur important de la mauvaise nourriture résulte de l'application de la doctrine énergétique à l'alimentation. On a attaché une importance capitale aux principes nutritifs combustibles : sucres, graisses, amidons, albumines, et on a conclu qu'ils pouvaient se substituer les uns aux autres en fonction de leur valeur calorifique. Par suite, tout ce qui n'est pas le principe nutritif lui-même est dédaigné : écorce, cellulose, substances minérales, qui forment l'important « indéterminé alimentaire ».

En troisième lieu, la mauvaise application des théories pastoriennes fut la cause d'une augmentation des erreurs alimentaires. Persuadés qu'il fallait à tout prix empêcher la pénétration de microbes dans le corps humain, les disciples de Pasteur eurent l'idée de faire consommer une nourriture stérilisée par une ébullition ou une cuisson prolongée. Le résultat de cette phobie du microbe fut la destruction partielle ou totale des vitamines et par suite « l'extension progressive du scorbut infantile ou maladie de Barlow, qui, de 1880 à 1920, a causé la mort de tant de jeunes enfants » (Randouin et Simonnet).

Une de nos principales préoccupations, à nous naturistes, est de s'opposer à cette alimentation défectueuse, car, comme le disent justement les docteurs Durville, en parlant de l'homme moderne :

« Il mange trop, trop vite; il choisit mal ses mets; il les prend trop concentrés, trop dévitalisés, trop artificiels. Alors qu'il se préoccupe à juste titre du carburant de son automobile, il néglige, oubli inconcevable, de choisir celui de son moteur humain. »

A. MOREAU-BONNETAIN,
Docteur de l'Université de Paris,
Chirurgien-dentiste de la Faculté de Médecine de Paris,
Lauréat de l'Ecole de C. D. et de Stomatologie,
Licencié ès-sciences.

La Page des Enfants

LES AVENTURES DE NINE ET NONO ENFANTS NATURISTES

XXXIV. — Les Pygmées ont grandi !

LA PAGE DU MALADE

A PROPOS DU RÉGIME ALIMENTAIRE DISSOCIÉ OU FAUT-IL MANGER A UN REPAS HYDROCARBONÉS ET VIANDE ET, A L'AUTRE, LE LÉGUME VERT ?

DEMANDE. — *Richard Lucien, abonné. — Dans un article de* Votre Beauté *de février, intitulé « Le repas antitoxique », une nouvelle théorie voit le jour. Elle consiste à départager les aliments en deux catégories, suivant leur capacité d'absorber le suc gastrique. D'un côté les hydrocarbonés, viandes, œufs, poissons et laitages, de l'autre les légumes verts et les fruits, autrement dit les aliments cellulosiques.*

La digestion est compromise si l'on mange au même repas les aliments de ces deux catégories.

Ce serait fort intéressant pour vos lecteurs si vous étudiiez cette conception de la nouvelle ordonnance de nos repas.

Veuillez...

Réponse. — Mon cher adepte. Plusieurs de nos articles ont échappé à vos yeux, car nous avons déjà très longuement parlé, dans nos colonnes, du « régime dissocié ».

Nous avons même été parmi les premiers, en France, à parler du régime dissocié, lequel a été trouvé par deux médecins belges, Effront et Van Lint, et non par la revue que vous citez.

Nous vous prions de vous reporter, pour documentation, à nos numéros des 22 novembre 1934 et 1er août 1935.

Pour ceux qui ne désireraient pas se reporter à nos travaux précités, rappelons les points essentiels de la question :

Lorsqu'on est doté de pouvoirs sécrétoires digestifs normaux, on peut se permettre de combiner les repas de telle sorte que se trouvent ensemble, dans l'estomac, les albumineux (viande, ou poisson, ou œuf, ou fromage, ou amandes...), les farineux (riz, pommes de terre, céréales, pain...), les cellulosiques (salades) et les fruits; autrement dit, on peut, au même repas, prendre un de chacun de ces divers aliments.

Mais, lorsqu'on est atteint de gaz digestifs, de gonflements, ballonnements, après les repas, on se trouve souvent fort bien de « dissocier » selon l'idée d'Effront et Van Lint, c'est-à-dire de réserver la verdure et le fruit aqueux pour le repas du soir (en ne mangeant à celui-ci ni albumineux, ni farineux).

Nous avons d'ailleurs depuis longtemps constaté que c'est surtout le farineux (beaucoup plus que l'albumineux) qui s'accommode mal souvent avec le cellulosique, ce dernier absorbant non pas surtout la pepsine (qui digère l'albumine), mais la ptyaline (qui digère les farineux).

A mesure que s'améliore l'activité sécrétoire digestive — du fait d'une vie plus naturiste, à l'air, au soleil, du fait de la cessation du surmenage, du fait d'une culture musculaire mieux comprise, on redevient capable de sécréter suffisamment pour qu'albumineux, farineux et cellulosique puissent se retrouver ensemble au même repas.

■ ■ ■

LA FEMME ENCEINTE PEUT-ELLE FAIRE DU CAMPING ?

DEMANDE. — *Maggy Lebailly, sportive-naturiste et future maman. — Cher* Naturisme. *Je viens de lire la « Lettre de Mme Blanc » dans votre numéro du 1er mai, et cela m'a donné grande envie d'en faire autant, c'est-à-dire de venir vous confier que moi aussi, j'ai découvert et apprécié le camping, depuis déjà quatre ans, et que je ne conçois plus de « vraies vacances » autrement.*

Oui, cela est vrai que la vie au grand air, la vie simple et naturelle, donne la joie. Quant à moi, je me suis découvert une âme de nomade. Quelle merveille et quel sentiment de liberté de s'arrêter juste à l'endroit qui vous séduit, d'y planter sa tente, d'y dormir, et au matin d'assister aux splendeurs toujours renouvelées du lever du soleil !

Aussi je vous assure que je suis trop enthousiasmée de mon sujet pour ne pas faire de propagande autour de moi.

Et, puisque j'ai eu l'audace de prendre la plume pour vous écrire, cher Naturisme, *je vais vous demander (comme j'en ai eu l'envie si souvent, mais je n'avais jamais osé la satisfaire) un conseil.*

Voici : je suis mariée, j'ai 28 ans, et j'attends, pour le 15 octobre prochain, un bébé. J'en suis très heureuse, mais il y a un point noir. Vais-je tout de même pouvoir passer le mois de vacances, qui est août, cette année, en camping ?

Je suis anxieuse de votre verdict.

Les vacances en camping, c'est, pour mon mari et pour moi, une joie. Nous avons l'habitude de partir à quatre en voiture, un couple d'amis mariés charmants et nous. Nous voulions, cette année, retourner camper sur la Côte d'Azur, si accueillante aux campeurs. Est-ce trop loin pour y aller en auto ? Mais par petites étapes, et doucement ? Car il ne peut y avoir que le voyage en auto qui ne soit pas fameux. La vie au camp sera des plus saines.

Je ne voudrais pas faire quelque chose qui nuise à mon état ; mais tout de même, cher Naturisme, *si vous croyez que je puisse le faire, venez à mon aide, car je suis entourée de personnes réfractaires à ce genre de vacances (dans mon état) et qui me font les gros yeux parce que je joue encore un peu au tennis. C'est mon sport favori, et mon état se devine à peine. D'ailleurs, je ne force pas et je serais la première à m'arrêter si je ne me sentais pas bien. Je suis restée très sage les trois premiers mois afin qu'il « s'accroche bien », comme on dit, et j'avais alors cessé aussitôt de faire partie de l'équipe de basket, qui est mon sport de l'hiver.*

Je dois dire que c'est ce qui m'a le plus coûté d'arrêter tout sport, le docteur, dès le début, m'ayant interdit même la culture physique matinale.

Pourtant, je n'ai pas une circulation sanguine très bonne, puisque j'ai déjà, sur la jambe droite, quelques signes de futures varices. Si je n'y prends garde !... N'y a-t-il pas certains mouvements que je puisse faire (même dans mon état) pour éviter ces horribles dessins ?

Mais sans doute allez-vous me renvoyer à la consultation... Alors j'aurai le plaisir de faire connaissance avec les docteurs Durville, pour qui j'ai une grande admiration.

Je désire faire un bel enfant, et je l'élèverai comme un naturiste intégral.

Pour en revenir à mon état, à part mes jambes, j'ai, depuis environ un mois, quelques pertes blanches. Pourquoi ? Quelle est la faute que je commets, et comment les enrayer ?

Sans doute ces petites choses ne sont pas graves : elles sont peut-être des « soupapes de sûreté » de mon organisme, comme diraient, je pense, les docteurs Durville. Mais ne prouvent-elles pas, aussi, qu'il faut que je soigne cet organisme qui se défend? Mais comment?

Aurez-vous la bonté de me le dire, cher Naturisme?

Voulez-vous me répondre directement, ou dans la « Page du Malade » ? Je vous joins, en tout cas, un timbre. Mais faites comme il vous plaira : j'attendrai bien sagement votre réponse, où et quand qu'elle vienne.

Je suis confuse d'avoir tellement bavardé sur moi, et je vous prie d'agréer...

Réponse. — Chère madame. Une femme enceinte qui doit accoucher le 15 octobre peut, si elle est naturiste depuis plusieurs années, c'est-à-dire si elle a, par un travail de plusieurs années, fabriqué des muscles normaux, s'en aller en auto, en août, dans le Midi, pour y camper.

La route Paris-Côte d'Azur est excellente. On n'y trouve nulle part les « pavés du Roi » capables de secouer un ventre gravide.

Ayez seulement la sagesse de faire des étapes assez courtes.

S'il vous arrive, ou d'avoir « mal au cœur », ou d'avoir des tiraillements dans les jambes, quittez le fauteuil pour faire deux kilomètres en marchant, et tout rentrera dans l'ordre. Au campement, rien à craindre, vous l'avez compris vous-même. Soyez seulement sûre de vos dates pour ne pas vous laisser surprendre par un accouchement dans la tente. Rentrez à la ville assez tôt.

Nous ne voyons pas qu'un exercice sportif modéré et approprié fait pendant les premiers mois de la grossesse empêche l'enfant de « s'accrocher » ; aussi considérons-nous que vous auriez dû continuer à faire votre culture physique matinale. Nous vous rappelons, à ce propos, que nos sportives de Villennes, entraînées, continuent à faire de la gymnastique, et même un peu de sport, non seulement pendant les premiers mois de la grossesse, mais pendant toute la durée de celle-ci.

Si nous défendons le basket aux femmes enceintes, ce n'est pas à cause du mouvement qui empêcherait l'enfant de « s'accrocher », mais à cause des chocs abdominaux qui se produisent nécessairement dans les jeux en équipe. La femme enceinte doit faire l'exercice isolément.

Une femme, naturiste depuis assez longtemps, ne devrait pas faire des varices lorsqu'elle devient enceinte, la circulation féminine devant être et rester normale, que l'utérus soit plein ou soit vide.

Puisque vous n'avez pas encore assez amélioré votre circulation pour avoir empêché les varices de se produire, attaquez celles-ci :

a) Par la marche quotidienne (une heure) ;

b) Par la lotion froide matin et soir, faite soit dans la baignoire, soit dans un tub ;

c) Par la friction manuelle faite en remontant des pieds vers les cuisses.

Profitez de ce que les jambes sont mouillées pour les frotter.

Evitez de rester immobile, debout.

(LIRE LA SUITE EN PAGE 12.)

Vacances à Héliopolis

OUVERTURE DE L'HOTEL « VILLA MARIE-JEANNE »

M. Bascle nous confirme l'ouverture, pour le 1er juillet, de son hôtel « Villa Marie-Jeanne ».

Cet hôtel, d'où l'on a une vue incomparable sur Port-Cros, Porquerolles, la presqu'île de Giens et le cap Bénat, sera doté de l'éclairage au Primagaz. Il comprend huit chambres avec cuisine. Chaque chambre est pourvue d'un lit de deux personnes et d'un lit d'une personne ; chaque cuisine possède le matériel nécessaire, et notamment un réchaud Primagaz. Prix : 18 francs par jour.

La « Villa Marie-Jeanne » comprend, en outre, un appartement de deux pièces avec cuisine.

Les chambres sont louées meublées sans pension. Pour la location, s'adresser à l'Agence Pestiaux, Ile du Levant.

L'ÉVEIL AU NATURISME

Affectueusement à Mme Régine HUBERT.

Au milieu du fatras anarchique des doctrines diverses, des multiples méthodes et des systèmes disparates et opposés, se combattant mutuellement, bon nombre de nos contemporains commencent à percevoir instinctivement le vibrant appel du naturisme sauveur.

Ils comprennent, d'abord d'une façon confuse, ensuite avec une foi intense, que la synthèse naturiste sera efficacement constructive et productrice, qu'elle sera la base du progrès humain, par l'enrichissement des facultés élevées, le développement intégral de la personnalité et sa complète régénérescence sur tous les plans.

Le naturisme est amplement qualifié pour réaliser l'urgente réforme de l'individu, qui s'impose, faisant disparaître ses principales causes de souffrances, physiques et morales, et lui procurant, avec la guérison de ses maux, le bien-être, la joie, le calme, le bonheur et la sérénité.

Grâce au naturisme, l'humanité douloureuse verra l'éclosion d'une existence plus belle et plus libre, faisant concorder ses légitimes aspirations, en conformité avec les lois de la nature, dans une ère nouvelle, d'ordre et de progrès, conférant à l'esprit et au corps humains des pouvoirs d'une splendeur magique.

La Culture Humaine, à la fois idéaliste et pratique, sera le grand mouvement de rénovation et le réformateur de l'édifice social chaotique actuel, croulant de toutes ses erreurs et de tous ses excès.

Le naturisme réorganisateur édifiera sur le vieux monde un ordre nouveau, où vivra une radieuse humanité, ayant de bonnes habitudes de vie simple, sage, naturelle, pratiquant la frugalité, la tempérance, la sobriété, combinées avec un judicieux exercice physique au grand air.

Ses activités seront nobles et utiles, son travail productif et fécond, accompli avec ardeur, courage et ténacité. Ses progrès continuels, réalisés par l'intelligence forte et souple de puissants cerveaux, parfaitement équilibrés, développant les belles qualités d'endurance, de volonté et d'énergie, contribueront très efficacement à libérer la race humaine de lourdes tares héréditaires et d'un cruel atavisme, s'appesantissant sur elle depuis des millénaires.

Les importants facteurs que comporte le naturisme, tout en lui procurant une complète réussite dans toutes ses entreprises, assureront l'évolution intégrale de ses fervents adeptes.

Ils parviendront progressivement, par la voie de la sagesse, à la connaissance des grandes lois éternelles et immuables de la nature. Leur esprit généreux, à l'idéalisme lumineux, leur âme forte, pure et franche, resplendissant des aspirations supérieures de la conscience sereine, leurs qualités morales fortifiées, leur cœur magnanime et bon, avide de beauté, de grandeur, de lumière et de vérité, leur donneront la certitude de la parfaite réalisation d'un beau rêve de fraternité universelle et de justice dans la paix et l'amour.

Le naturisme, mouvement rénovateur par excellence, par les formidables moyens d'action en son pouvoir et ses magnifiques capacités de réalisations techniques, sera l'impeccable moyen d'organisation de la société nouvelle et saura résoudre le problème social par de saines réformes nécessaires, créant, sur de solides assises, une humanité enfin consciente d'elle-même, de ses droits et de ses devoirs, érigeant, après la transformation complète de la société actuelle, un monde nouveau, logiquement équilibré dans la liberté, la concorde et l'harmonie.

HENRYUS,
Grand lauréat des Académies artistiques, scientifiques et littéraires.

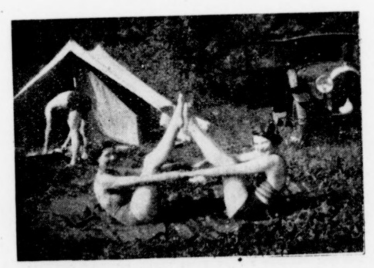
LA PAGE DU MALADE

(SUITE DE LA PAGE 11)

Les pertes blanches pendant la grossesse ? En effet, madame, elles sont un effort de la nature pour éliminer des impuretés (s'il est bien entendu qu'elles ne sont pas de nature infectieuse). Soupape de sûreté, comme vous dites fort bien. Pendant la grossesse, la nature, qui veut que les femmes aient de beaux enfants, nettoie les futures mères par plusieurs procédés héroïques ; le plus héroïque, c'est le vomissement, qui nettoie le foie ; les pertes blanches en sont un autre.

Si les femmes françaises se rendaient compte du nettoyage, du rajeunissement que procure la grossesse, elles chercheraient peut-être davantage à avoir des enfants...

Ne vous souciez pas de vos pertes blanches et soignez votre santé générale.



On voit ici Mme Lebailly — qui nous a posé les questions auxquelles nous répondons dans la présente « Page du Malade » — faisant de la culture physique en compagnie d'une camarade, au campement.

Nous vous demandons de ne plus jouer au tennis maintenant ; c'est trop tard.

Marchez et faites, modérément, chaque matin, votre culture physique sans sauts sur place. Au cours de chaque séance, faites 2 à 3 minutes de cette gymnastique du périnée que nous avons encore récemment décrite, et qui vous assurera un accouchement rapide.

Répétons que nos femmes naturistes accouchent en 30 minutes.

Après libération, dites-nous si vous vous êtes conformée à notre règle des 30 minutes...

Bonne chance. Faites un beau gosse, et dès la première heure, apprenez-lui à vivre proprement.

PETITES ANNONCES

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de Naturisme, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16e), et à l'Imprimerie, 24, rue d'Alleray, Paris (15e). Elles sont rigoureusement payables d'avance.

La ligne d'environ 50 lettres signes ou espaces : 5 francs

Un supplément de 2 francs est perçu pour chaque ligne comportant des caractères gras.

Toutefois, en ce qui concerne les annonces prévues pour plusieurs insertions SANS CHANGEMENT DE TEXTE, *ce supplément n'est exigible que pour la première insertion.*

Pour les annonces domiciliées au bureau de la revue, une somme de 2 francs sera perçue, en plus du prix de l'insertion, pour frais de bureau.

Les réponses aux annonces domiciliées au bureau de la revue doivent être insérées dans une enveloppe TIMBRÉE *portant le numéro de l'annonce (ce numéro doit être inscrit* AU CRAYON, *afin de pouvoir l'effacer). Cette enveloppe doit être adressée, sous une seconde enveloppe, à la direction de Naturisme. Les réponses ne remplissant pas ces conditions ne seront pas transmises.*

La direction se réserve le droit de refuser ou de modifier toute annonce qui ne cadrerait pas avec le programme de la revue.

Toute Petite Annonce devant paraître dans le prochain numéro devra parvenir à l'Imprimerie de « Naturisme », accompagnée de son montant, au plus tard le 23 juin, à 10 h.

GROUPEMENTS NATURISTES

Pour nos élèves, 2 avantag. : leçons culture physiq. centre Paris et pratiq. naturisme intégral à 18 km. Paris. *École de Gymnastiq. et Hygiène, 2, rue Biot (Place Clichy).*

CENTRE NATURISTE ET GYMNIQUE DE NORMANDIE, *Boîte Postale 297, Rouen.* Parc 7 hectares ouvert toute l'année. Nudisme et semi-nudisme. 2 baskets, volley, push, agrès, douches, culture physique, — camping, abri pour campeurs, bibliothèque, etc. —

NICE. Le plus grand centre nudiste de France. 19 hectares à 300 m. de la mer. Sports, appareils gymn., hélio, douches. Écrire avec timbre : *Ligue Gymnique de la Côte d'Azur, Boîte postale 82. — Avenue Thiers, Nice.*

VACANCES EN PLEINE NATURE : Océan, forêts, solarium. Notice contre timbre. Écrire : *Association « La Palestria », Les Mathes (Charente-Inférieure).*

SPORTIF 42 ans désirerait connaître compagne agréable et cultivée qu'il inviterait à camper deux mois bord Méditerranée. Écrire : *Naturisme*, n° 951.

J. H. 24 a., disp. tente, dés. conn. j. f. ou j. h., âge rapp., pr vac.camp. 2e quinz.juill. *Duc, 50,r.Vignerons, Vincen.*

J. Fille 28 a., symp., sér., simple, sport., cultivée, gaie, habitant Alsace, ch. camar. agr., b. éduc., âge corresp., p. vac. 15 j. mer ou mont., région à convenir, 14/7 ou 15/8, et comp. bien p.sort.Vosges.Pas sér.s'abst.*Nat.*, 953

J. ménage natur., ay. loué villa près plage, dés. conn. j. ménage ou adhérents pr vac. juillet et pratiquer en commun. Ecr. urg. *Boîte postale 2, La Condamine, Monaco.*

Nat. 42 a., cél., pensionné, désire vivre au pair avec nat. mêmes cond. pr émulation naturisme. *Natur.*, n° 954.

PENSIONS NATURISTES

Famille natur. prend enfants : cult. phys., instruction gd air, excursions, bains de mer. *Mr Vert, Velaux, B.-du-R.*

« La Gabelle », Guerrevieille-Beauvallon. La mer, les pins. Pension complète : en dortoir, 20 fr. ; en chambre, 25-30 fr. Rég. goût client. Entre Ste-Maxime et St-Tropez.

ERMITAGE HÉLIOS. *Le Mûrier, par Grenoble (Isère).*

CENTRE VACANCES pour enfants des 2 sexes. — Stade. Terrain de jeux. Terrain pour campeurs. — Dem. broch. *La Granval, Tursac p. Les Eyzies (Dord.).*

HOME D'ENFANTS 6 à 13 ans. *La Bergeronette, La Napoule (A.-M.).* PLAGES (mer-rivière). Forêt. Mont.

Cte Azur *Vence*, 325 alt., site idéal, air pur, soleil, jardins. Pension *Joie de Vivre.* Cuisine saine selon goût du client. Pension 25-30 fr.

HÉLIOPOLIS. — Camp du Val des Moines, pension complète 12 et 17 francs. Demander notice.

Ehrwald, Tyrol (Autriche), 1.000 m., pension végétarienne « Sonnblick », cuisine de 1er ordre (Dr Bircher-Benner). A partir de 23 fr. Propriétaire : A. Steinacker.

POUR LES ENFANTS, à Belle-Isle-en-Mer et à Mimizan (Landes). Educat. de plein air. Vie natur. Mer, air, soleil. Surveill. médic. Sports, jeux. 15 à 13 fr. par jour selon âge et séjour. S'adresser : *M. J. Kohn, 18, avenue de Châtillon, Paris (14e).* Mercredi, samedi, de 5 à 7 h.

« Lou Paradou », *Cap d'Ail (Alpes-Maritimes).* A 5 minutes de Monte-Carlo. — Mer, montagne. — Pension : 25 fr., taxe et service compris. —

IDÉAL pr enfants et adultes, gd parc, jeux, régimes. *M. Duhamel, professeur, Magny-en-Vexin (S.-et-O.).*

JUIN. — Réouverture du CAMP SUARD. 19 fr. par jour. Renseig. : *Mercier, Camp Suard, Le Lavandou (Var).*

INAM, 2 ter, rue Spitaliéri, Nice. Vacances, repos, convalesc. Ch. t. conf. Cuisine hors pair. Cures nat. complètes, ambiance famil. agréable. Succès certain.

LOCATIONS

A. N. I. D. A. Ile du Levant, bungalows 300 francs par mois. Demander conditions hors-saison. —

VENTES

A l'Ile de Médan, vente, location ou location-vente beaux terrains camping sur basket. Conditions à débattre. *Moutte, 12, rue Mouton-Duvernet, Paris (14e).*

TAHITI. Propr. 5.600 mq bord mer à montagne, arbres fruit., source et canal., av. maison 2 gr. pièces, 2 vérandas et dépend. 50.000 fr. *Naturisme*, n° 927.

Pour cause de santé : Restaurant végétarien à céder. Conviendrait à famille naturiste dont le mari ferait la cuisine. S'adresser : 41, *rue de Saintonge, Paris (3e)* — de 15 heures à 17 heures, tous les jours. —

A L'ILE DU LEVANT
quelques beaux terrains à vendre à prix avantageux. *Agence Pestiaux, Ile du Levant (Var).*

AFFAIRE EXCEPTIONNELLE. Magnifique appartement neuf, quartier Muette, 5e étage, 7 pièces principales, très ensoleillé, avec garage, ayant coûté 780.000 fr., à vendre moitié prix. — Écrire à *Naturisme*, n° 598.

ALIMENTATION NATURISTE

HUILE OLIVE premier jet. - Graisse végétale pure. Rem. lect. *Natur.* — *Michaux-Bellaire, Salon (B.-du-R.).*

« Virgolive » HUILE VIERGE D'OLIVES - Echantillon gratuit - *Lazare Paret, 16, rue Saint-Lazare, Marseille.*

MIEL « SÉLECTA ». Nouvelle récolte 1936. Qualité parfaite. Post. 3, 5, 10 kg., 25, 40, 75 fr. fco dom. *A. Lalanne, apic., Lamonzie-St-Martin (Dordogne).* C.ct Bord.270-94.

Huile d'olive 1re Pression à Froid Echantillon Gratuit
R. SCHWILDEN, 17, *r. François-Arago, MARSEILLE.*

125 BANANES MURES SÈCHES **29** fr. fco
Le PARADIS DES FRUITS, Marseille (C.ch. p. 270-83)

Les Oliveraies du Val-d'Or, *Salon-de-Provence* vendent l'**HUILE D'OLIVE VIERGE** de la nouvelle récolte. Jus naturel du fruit mûr, 1re pression à froid, non raffinée. Huile d'olive nature, le postal de 5 litres : 46 fr. ; le postal de 10 litres : 86 fr. Paiem. ch. ou mandat (Ch. px Marseille 40-14).

ETABLISSEMENTS NATURISTES

RESTAURANT VÉGÉTARIEN « VITA », 90, *rue du Bac, Paris* (Mo Bac). Repas à prix fixe et à la carte.

CELTIC-HOTEL, 14, rue Ganneron, Paris-18e (Métro : *Place Clichy*). A 15 minutes Institut Naturiste. Chambres avec confort de 10 à 14 fr. par jour. Location au mois.

Copernic-Hôtel 20, *r.Copernic, Paris-16e* (tél. Passy 98-46). A proximité de l'Institut Naturiste. Chamb. av. confort et au soleil, donn. s. jardinet tr. calme. Prix modérés.

Traitem. naturiste des maladies de l'œil. Suppression des lunettes. *Institut de Rééducation de la Vue, Heiden (Appenzell) Suisse,* à 12 h. de Paris. Alt. 810 m.Piscine.Directr. Mlle de Fellenberg.

DEMANDES D'EMPLOIS

JEUNE MÉNAGE NATURISTE cherche emploi quelconque plein air ou ville, 1 enfant. Écrire à *Naturisme*, n° 950.

OFFRES D'EMPLOIS

DEMANDE, pour l'Auvergne, bonne naturiste végétarienne. Écrire à *Naturisme*, n° 949.

JEUNE MÉDECIN naturiste est demandé pour service médical du dimanche à Physiopolis. — Pour tous renseignements, s'adresser, le dimanche, à M. Roger Haguenauer, administrateur des stades, à l'Ile des Naturistes, Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise).

Cent.Nat.de Bascon pr Château-Thierry dem. bon. cuisre.

MARIAGES

Vve 48 a., brune, présentant bien, cherche mari intelligent et bon, sit. stable, préfér. libre-penseur. *Nat.*, 945.

J. H. 26 a., nat., sit. stable, corr., vue mariage, avec j. f. sér., région parisienne. Ecrire à *Naturisme*, n° 947.

J. H. 25 a., belle sit., goûts simples, aimant partic. campagne et cyclo, désire mariage. Ecr. : *Naturisme*, n° 948.

J. F. 29 a., symp.,sér., sent.élev., santé, dés.faire bonheur j.h. âge rap.gd,sain,b.éd.,bon,affect.,énerg.,sit. *Nat.*, 952

DIVERS

Propriétaires de villas, bungalows, pour travaux de peinture, vitrerie, entretien, s'adresser à *Jo Jacquier, peintre, Ile du Levant.* Devis par correspond.

Je cherche occasion **punching-ball** socle fonte. Ecr. : *Waechter, 22, impasse Chanvin, Ivry-sur-Seine.*

Sandales natur. *« La Levantine ».* Voir annonce page 15.

On achète bon prix, pour compléter collection, les numéros de la 5e année de « La Vie Sage » (mai 1927 à avril 1928). Faire offres « Naturisme », 24, r. d'Alleray, Paris (15e).

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

A adresser 15 *bis*, rue Cimarosa, Paris (16e)
(Compte de chèques postaux : Paris 236-69)

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1)

à partir du premier numéro du mois de ____________

Nom : ____________

Adresse : ____________

— *Je vous adresse le montant ci-joint ou par chèque postal.*

— *Je vous prie de faire encaisser chez moi le montant de l'abonnement* (1).

		France	Etranger
ABONNEMENT	Trois mois ...	12 fr.	17 fr.
	Six mois	22 fr.	30 fr.
	Un an	40 fr.	55 fr.

(Pour les recouvrements à domicile, une somme de 3 francs sera perçue en plus pour les frais.)

LES ABONNEMENTS PARTENT OBLIGATOIREMENT DU PREMIER NUMÉRO D'UN MOIS, AU CHOIX

(1) Rayer les mentions inutiles.

CHRONIQUE FISCALE

Impôt sur les bénéfices des professions commerciales et industrielles Cas particuliers (suite)

Architectes. — Si la profession d'architecte exercée normalement n'est assujettie qu'à l'impôt sur les bénéfices des professions non commerciales, il n'en est pas ainsi de l'architecte qui s'est engagé à construire des habitations à forfait, en traitant à titre personnel avec des entrepreneurs de son choix et en assumant seul toutes les responsabilités. Cet architecte accomplit des actes relevant d'une profession assujettie à l'impôt sur les bénéfices industriels et commerciaux. (Arrêt du Conseil d'Etat, 2 décembre 1932.)

Associations sans but lucratif. — L'application de l'impôt sur les bénéfices industriels et commerciaux aux profits réalisés par les collectivités n'est pas subordonnée à la condition que ces profits soient distribués aux membres de la collectivité. D'autre part, aucune disposition n'exonère les associations dudit impôt. Il s'ensuit, en particulier, qu'une association ayant pour objet la diffusion des bonnes lectures et dont les membres s'interdisent tout partage des bénéfices est imposable dans les conditions du droit commun. (Réponse du *Journal Officiel,* 5 juillet 1927.)

Pour que ledit impôt soit exigible, il faut qu'il y ait une véritable exploitation commerciale, ayant pour objet la réalisation d'un profit. L'impôt est applicable en principe aux sociétés d'agrément placées sous le régime de la loi du 1er juillet 1901 et qui servent des consommations à leurs membres en prélevant un certain bénéfice en vue d'assurer le bon fonctionnement de l'association. (Réponse du *Journal Officiel,* 16 février 1932.)

L'exonération de l'impôt sur les bénéfices commerciaux ne peut être accordée aux sociétés d'éducation populaire se livrant véritablement à une exploitation théâtrale ou cinématographique comparable à une exploitation commerciale ordinaire et sans lien effectif avec l'œuvre d'éducation poursuivie. Les bénéfices provenant d'une salle de cinématographe exploitée d'une façon régulière et permanente ne peuvent être exemptés que dans le cas où on y projette, pour la majeure partie, des films éducatifs, scientifiques ou documentaires constituant, par leur nature, une forme de l'action éducative. (Réponse du *Journal Officiel,* 18 février 1930.)

Automobiles (professeur de conduite des). — L'impôt sur les bénéfices commerciaux n'est pas applicable quand l'intéressé dirige lui-même les leçons données à ses élèves. (Réponse Bussat, *Journal Officiel* du 17 novembre 1928.)

Aviation (formation de pilotes). — Une personne, agissant sous le patronage d'un aéro-club reconnu d'utilité publique, qui forme des pilotes, effectue des transports de personnes et organise des meetings de propagande et de vulgarisation en faveur de l'aviation, est passible, en principe, de l'impôt sur les bénéfices commerciaux. Toutefois, si l'intéressé prend personnellement une part prépondérante à l'enseignement donné dans son établissement, les profits que lui procure la formation des pilotes sont passibles de l'impôt sur les bénéfices des professions non commerciales. (Réponse du *Journal Officiel,* 3 juin 1932.)

Bons d'achat (émetteur de). — Est passible de l'impôt sur les bénéfices commerciaux celui qui, ayant conclu une entente avec plusieurs commerçants, émet des bons que ces commerçants acceptent en paiement et rembourse chaque mois, sous déduction de la remise convenue, le montant des bons reçus par les commerçants. (Réponse du *Journal Officiel,* 13 janvier 1933.)

L. R.

NOTE. — Toute demande de renseignements relative aux contributions directes devra être adressée à M. le Directeur de *Naturisme,* renfermer un timbre pour réponse et porter sur l'enveloppe la mention : « Conseil fiscal ».

Imprimerie de Naturisme, 24, rue d'Alleray, Paris (15e).

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.